រៀនលេងទំនុកតម្កើងមួយបទ *ក្នុងរយៈពេល ១០នាទី !*

បានចងក្រង និង កែសម្រួលដោយ ដានីយ៉ែល ខាធើរ
ផ្នែកតន្ត្រី និង សិល្បៈវប្បធម៌សាសនាចក្រ

ប្រសិនបើអ្នកពុំធ្លាប់លេងព្យាណូពីមុន ប៉ុន្តែតែងតែមានចិត្តចង់លេងនោះ នេះគឺជាឱកាសរបស់អ្នកហើយ ។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវការនោះគឺព្យាណូ ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានព្យាណូនៅផ្ទះទេនោះ អ្នកអាចយកអត្ថបទនេះទៅជាមួយអ្នកនៅកន្លែងណាដែលមានព្យាណូដើម្បីចាប់ផ្ដើមការរៀន ។

មេរៀននេះមានភាពសាមញ្ញ ហើយងាយស្រួលដែលអ្នកនឹងអាចលេងទំនុកតម្កើងមួយបានពេលរៀនមេរៀននេះចប់ ។ តាមពិតទៅអ្នកអាចលេងទំនុកបទនៃទំនុកតម្កើងនៅក្នុងមេរៀននេះបានក្នុងរយៈពេល ១០នាទី !

ត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅ ? តោះសូមចាប់ផ្ដើម !

ត្រៀមខ្លួនដើម្បីលេងព្យាណូ

១. នៅពេលអ្នកអង្គុយនៅតុព្យាណូ ហើយដាក់ម្រាមដៃរបស់លើខ្ទង់ចុច សូមរំកិលកៅអីអង្គុយឲ្យឆ្ងាយល្មម ប្រយោជន៍ឲ្យកែងដៃរបស់អ្នករៀងកោងបន្តិច ។
២. អង្គុយនៅចំកណ្ដាលកៅអី នៅឲ្យចំកណ្ដាលព្យាណូ ។
៣. អង្គុយឲ្យត្រង់ខ្លួននៅលើគែមមុខនៃកៅអី ហើយឈ្ងោកទៅមុខ ។
៤. ដាក់ជើងរបស់អ្នកនៅលើកម្រាល ។
៥. អង្គុយឲ្យស្រួល រក្សាជំហរខ្លួន ។
៦. សូមប្រាកដថាមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ល្មមសម្រាប់អ្នកមើលឃើញអក្សរភ្លេង និងខ្ទង់ព្យាណូ ។

រូបគំនូរដោយ ជើរី ហាប៊ិន